

## بناء اختبار لقياس مستوى الإدمان الرياضي

سامي تيسير نور\*

### ملخص

هدفت هذه الدراسة لبناء اختبار لقياس مستوى الإدمان الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (131) لاعباً من ذوي المستويات العليا اختبروا بالطريقة العشوائية، وفي ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة قام الباحث ببناء اختبار تكون من (25) فقرة عبرت عن مؤشرات تعبر عن أعراض الإدمان الرياضي، وللتأكد من صدق الأداة تم عرضها على عدد من الخبراء المختصين من ذوي الكفاءة في مجال التربية الرياضية والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية لإيجاد الصدق الظاهري، واستخدام طريقة الصدق العالمي من خلال إجراء التحليل العاملي (Factor Analysis) لإيجاد صدق البناء، ودلالات الثبات للمقياس تم استخراج الثبات بالطرق الاتية (التجزئة النصفية ومعامل كرونباخ ألفا وتباعد الأفراد وتباعد الفقرات، واستخدم برنامج الرزم الإحصائية (Spss) في تحليل البيانات. وأشارت نتائج الدراسة بأن اختبار مستوى الإدمان الرياضي يمتاز بخصائص صدق جيدة ودلالة ثبات حسب كرومباخ الفا بلغ (0.81)، وأوصى الباحث بضرورة استخدام هذا الاختبار من قبل الباحثين بالإضافة إلى إجراء دراسات على عينات مختلفة من اللاعبين لقياس مستوى الإدمان لديهم.

الكلمات الدالة: الإدمان الرياضي.

### المقدمة

إنّ المداومة على ممارسة النشاط الرياضي تجعل الشخص في صحة جيدة، أما في حين المغالاة في الممارسة فهذا يؤدي الى نتائج عكسية على صحة الإنسان، وهذه الظاهرة تسمى بالإدمان الرياضي، حيث إنّ الإدمان الرياضي من الجوانب النفسية المهمة التي أصبح لها انتشار واسع في أوساط الممارسين للنشاط الرياضي المكثف، حيث إنّ النشاط الرياضي يحفز الدماغ ويحرضه على إطلاق الأندورفين، وهو نوع من المورفين الطبيعي الذي يوفر الشعور بالسعادة والنشوة بحيث يصبح البحث عن هذا الشعور عند بعض الرياضيين هدفاً يرتجى في كل وقت، كما ان ممارسة النشاط الرياضي عالي الشدة يحفز الدماغ على إفراز هرمون الدوبامين الذي ينشط مناطق في الدماغ مرتبطة بالإدمان. (2005, Griffiths)

حيث إنّ الإدمان مصطلح يتردد كثيراً في مجتمعاتنا ويكثر التحذير من خطره الداهم في الأسرة وأجهزة الإعلام والمدارس والأندية، وهو أحد أخطر تهديدات مستقبل الأجيال وأحد العناصر الفاعلة في هدم الأمم أن تم إهماله والتعامل بتغافل أو استهتار معه، وهو اعتياد الإنسان على سلوك معين أو مادة مخدرة بحيث يصبح تحت تأثيرها في كل سلوكيات حياته اليومية ولا يستطيع بل لا يتخيل أنه يستطيع الاستغناء عنها وبمجرد غياب مفعولها أو عدم القيام بالسلوك المعتاد تتأثر حالته النفسية والمزاجية بشكل ملحوظ ويصبح همه وكل ما يشغله أن يتحصل عليها لتعود له سعادته الزائفة ولو كان ذلك على حساب أسرته وأقرب الناس إليه (حسين، 2011).

ومن المعروف أن الإدمان اضطراب سلوكي يفرض على الفرد تكرار عمل معين باستمرار لكي ينهمك بهذا النشاط بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالاته العقلية أو حياته الاجتماعية (ابو زيد، 2003).

ويعرف (Griffiths, 2005) الإدمان الرياضي أنه المداومة على ممارسة النشاط الرياضي أو نشاط محدد بعينه من الامور التي تجعل الشخص في صحة عامة جيدة، اما في حين المغالاة في الممارسة فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية مضرّة بصحة الإنسان، ومن هنا يجب معرفة كيفية الاعتناء بالجسد وكيفية تقديم ما ينفعه والبعد عما يضره ويدمره

\* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. تاريخ استلام البحث 2018/8/26، وتاريخ قبوله 2018/11/8.

ومن وجهة نظر الباحث فإنّ الإدمان الرياضي هو ممارسة اللاعب الرياضي للنشاط البدني بصورة مبالغ فيها من تلقاء نفسه بعيدا عن برنامج التدرّبي وتوجيهات المدرب، مما ينعكس بشكل سلبي على صحته البدنية والنفسية، ويؤثر بشكل كبير على قدرته على الانجاز وتحقيق البطولات في وقت المنافسة.

وبالتالي فإنّ الإدمان الرياضي يخلق حالة من المشاركة القهرية لممارسة الأنشطة الرياضية على الرغم من العواقب السلبية الناتجة عن الممارسة المفرطة لها وذلك على حساب الصحة البدنية والاجتماعية والمهنية، حيث تصبح الممارسة للنشاط الرياضي هوسا أو قسرا في سلوك المدمن رياضيا، وهذا يكون في قضاء الكثير من الوقت في أداء التمارين بصرف النظر عن الإصابات الجسدية والاضطرابات النفسية والسلوكية مما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث أعراض انسحاب حادة لممارسة النشاط الرياضي. (freimuth, 2011)

في حين أنّ إدمان بعض الرياضيين للنشاط الرياضي يسبب العديد من المشاكل من بينها التعرض للإصابات الناتجة عن زيادة حمل التدريب وضعف جهاز المناعة مع ازدياد حالات الإصابة بالنوبات القلبية وهشاشة العظام عند المستويات العالية من المجهود بالإضافة إلى إهمالهم لأسرهم وأعمالهم لدرجة الامتناع عن العمل والتفرغ لممارسة الرياضة، ويصاب البعض بحالة نفسية مرضية، إذ يتوهمون بعدم تحقيق التقدم الرياضي الأمر الذي يدفعهم للإفراط في التدريب مع حدوث الاضطرابات النفسية مثل قلة الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات الذي يؤدي أحيانا إلى الاكتئاب، لذلك يمكن للمدمنين رياضيا وضع أنفسهم في خطر جسيم إلى حد تدمير الذات. (Carter, 2004)

علما أنّ الإدمان الرياضي من الجوانب النفسية المهمة التي أصبح لها انتشار واسع في اوساط الممارسين للنشاط الرياضي المكثف، حيث إنّ النشاط الرياضي يحفز الدماغ ويحرضه على إطلاق الأندورفين، وهو نوع من المورفين الطبيعي الذي يوفر الشعور بالسعادة والنشوة بحيث يصبح البحث عن هذا الشعور عند بعض الرياضيين هدفا يرتجى في كل وقت، كما أنّ ممارسة النشاط الرياضي عالي الشدة يحفز الدماغ على إفراز هرمون الدوبامين الذي ينشط مناطق في الدماغ مرتبطة بالإدمان.

وإدمان بعض الرياضيين للنشاط الرياضي يسبب العديد من المشاكل من بينها التعرض للإصابات الناتجة عن زيادة حمل التدريب وضعف جهاز المناعة مع ازدياد حالات الإصابة بالنوبات القلبية وهشاشة العظام عند المستويات العالية من المجهود بالإضافة إلى إهمالهم لأسرهم وأعمالهم لدرجة الامتناع عن العمل والتفرغ لممارسة الرياضة، ويصاب البعض بحالة نفسية مرضية، إذ يتوهمون بعدم تحقيق التقدم الرياضي الأمر الذي يدفعهم للإفراط في التدريب مع حدوث الاضطرابات النفسية مثل عدم الثقة بالنفس الذي يؤدي أحيانا إلى الاكتئاب، لذلك يمكن للمدمنين رياضيا وضع أنفسهم في خطر جسيم إلى حد تدمير الذات. (Carter, 2004)

### مشكلة الدراسة

إنّ الإدمان بشكل عام ظاهرة تعاني منها جميع دول العالم ولها تأثيرات اقتصادية والاجتماعية وصحية وهناك محاولات عديدة لحل هذه المشكلة لآثارها السلبية الخطيرة، ومن اطلاع الباحث على تأثيرات الإدمان بشكل عام على الإنسان وكونه لاعب ملاكمة ورياضي ارتأى الباحث ان يسقط هذه الظاهرة على الرياضة وفيما لو كانت ظاهرة رياضية ايضا، واطلع الباحث على مجموعة من الكتب التي تتحدث عن الإدمان بالإضافة لاطلاعه أيضا على دراسات سابقة محاولا ان يكشف ان كان هناك ادمان رياضي او لا، وجد عدد من الدراسات الاجنبية التي تحدثت في هذا السياق ولم يجد اي دراسة عربية اهتمت في هذا جانب الإدمان الرياضي حسب علم والباحث واطلاعه.

ومن هنا تشكلت مشكلة هذه الدراسة بكون الباحث تأكد من وجود هذه الظاهرة في المجال الرياضي لدى اللاعبين حيث كان للإدمان الرياضي أثر على حياتهم بشكل عام وعلى تدريبات اللاعبين ومستوى الانجاز الرياضي لديهم، بالإضافة إلى تأثيره على العديد من العوامل النفسية والفسولوجية.

ومن خلال ملاحظة الباحث وتجربته السابقة أنّ بعض الرياضيين المدمنين على النشاط الرياضي يواجهون مشكلة صعوبة الاقتناع بخطورة الموقف، بحيث يعتقدون أنهم يمارسون ما هو صحي لهم ولأجسادهم، وذلك في زيادة ممارسة النشاط الرياضي فوق برامجهم الرياضية المخصصة لهم وعدم التزامهم بفترات الراحة الدورية والموسمية، وينطبق هذا ايضا على بعض اللاعبين وذلك في تعاطي المنشطات وكثافة التدريب والهوس في ممارسة النشاط الرياضي، مما قد يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى المتابعة مع طبيب نفسي للخروج من حالة الإدمان التي قد تدمر صحته على المدى البعيد.

وبالتالي ارتأى الباحث انه من الضروري توفر مقياس موثوق وموضعي لهذه الحالة، يمتاز بخلوه من التحيز للعبة أو للاعب، ويعمل على قياس مختلف جوانب وابعاد الإدمان الرياضي، ويجب ان يكون هذا المقياس ذا فاعلية في ضوء الاستجابة للفقرات من قبل افراد العينة، وقد جاءت هذه الدراسة للتحقق من فاعلية اداة قياس الإدمان الرياضي لدى عينة من اللاعبين الرياضيين في الأردن، ومدى تمتعها بالصدق والثبات والموضوعية، وليكون هذا الاختبار خاص بالرياضيين. ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة الحالية التي يتحدد موضوعها فيما يلي: بناء أداة لقياس مستوى الإدمان الرياضي

### أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من خلال الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية للموضوع، وهي كما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية

تنطلق أهمية الدراسة النظرية مما يلي:

1. تأمل هذه الدراسة إضافة أداة جديدة تعمل على قياس مساوى الإدمان الرياضي لدى الرياضيين في الأردن.
2. تهتم هذه الدراسة في تقديم معرفة جديدة من مفاهيم الإصابات الرياضية، التي يسعى أغلب المدربين والإداريين الرياضيين إلى معرفة أسبابها وهو مفهوم الإدمان الرياضي
3. تأمل هذه الدراسة تنظيم العملية التدريبية بالتعاون بين المدربين والرياضيين.
4. تسهم هذه الدراسة في تطوير المنتج التدريبي وهو اللاعب الرياضي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

يستفيد من نتائج هذه الدراسة الفئات الآتية:

1. الإداريون في الاتحادات الرياضية، حيث سيقومون بالرجوع إليها لمعرفة اعراض وكيفية علاج المدمن الرياضي للوصول باللاعب الى اعلى مستويات الانجاز.
2. المعالجون، حيث سيكون لديهم أداة متكاملة تساعدهم في معرفة مستوى الإدمان الرياضي لدى اللاعبين.
3. المدربين، حيث سيستفيدون من هذه الأداة كمقيمين في الملعب يقيموا من خلالها أداء الرياضي.
4. الباحثون، والذين سيستفيدون من طريقة بناء الاختبار لتطوير أدوات للقياس في هذا المجال.

### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. بناء أداة لقياس مستوى الإدمان الرياضي.
2. التعرف إلى دلالات الصدق لمقياس الإدمان الرياضي
3. التعرف إلى دلالات الثبات لمقياس الإدمان الرياضي

تساؤلات الدراسة

تحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما دلالات الصدق لمقياس الإدمان الرياضي المطور؟
2. ما دلالات الثبات لمقياس الإدمان الرياضي المطور؟

### حدود الدراسة

1. المحدد الزمني: تم إجراء الدراسة خلال العام 2018.
2. المحدد المكاني: تم إجراء الدراسة في الاتحادات الرياضية الأردنية.
3. المحدد البشري: تم إجراء الدراسة على اللاعبين الرياضيين ذوي المستويات العليا.

### مصطلحات الدراسة

1. الإدمان:

يعرفه عبد الرحمن (2009) كحالة نفسية، وسلوكية تؤثر على الإنسان، وتجعله يرغب في القيام بشيء ما من أجل تحقيق

الراحة النفسية، كالتعود على تناول طعام معين بشكل دائم، أو غسل اليدين المتكرر، وغيرها من العوامل الأخرى المؤثرة في الإدمان.

## 2. الإدمان الرياضي:

هو اضطراب قهري يشعر فيه الشخص بالحاجة الى السيطرة بشكل مفرط، ويتجاوز مجرد التمتع بممارسة الرياضة وغالبا ما يؤدي الى الإصابة أو المرض. (freimuth, 2011)، والإدمان الرياضي في هذه الدراسة يمكن تعريفه إجرائيا أنه درجة إدمان الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي التي يتم التنبؤ بها عن طريق المقياس الذي تم تطويره.

## الدراسات السابقة

تم الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة، والمتعلقة بالإدمان الرياضي، وذلك من اجل الوقوف على توجيهات هذه الدراسة وأعراضها ونتائجها التي توصلت إليها والاستفادة من الأساليب والإجراءات التي استخدمتها، وتم تناول الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة، وترتيبها زمنيا من الأقدم إلى الأحدث، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة: أجرى ديفيد وآخرون (1993) دراسة هدفت للتعرف إلى الإدمان السلبي للعائنين الممارسين الذكور والإناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبق استبيان يحتوي على مجموعة من الأسئلة مختصة بالإدمان على ممارسة الرياضة على عينة الدراسة عددها 254 رياضياً، حيث أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات في درجات الإدمان حسب العمر أو الجنس أو نوع النشاط، وظهر ايضا ان المشاركة الطويلة في النشاط الرياضي ارتبطت بدرجات اعلى من الإدمان.

كما أجرى Griffith, Szabo and Terry (2005) دراسة كان هدفها الوصول الى اداة فحص سريعة وسهلة للممارسين الصحيين للرياضة، وتكونت العينة من (200) ممارس معناد اخضعوا لاستبيان الحالة الإدمانية للممارسة الرياضة، وبعد اسبوعين تم اخضاع عينة اخرى مكونة (79) متدرب وومارس لتحديد وثوقه الاختبار، كما تم تحديد ارتباط بين التردد الاسبوعي للممارسة، بحيث اوضحت النتائج ان الاداة صالحة وموثوق بها وقادرة على مساعدة الممارسين بسرعة وسهولة وتحديد الاشخاص المتضررين او المعرضين لخطر ممارسة الإدمان.

أما دراسة اديكتون وآخرون (2007) فكانت دراسة مقارنة على انتشار أعراض الإدمان على ممارسة الرياضة، وكانت العينة مكونة من (261) طالب في كلية علوم الرياضة البريطانية مقارنة مع عامة السكان الممارسين، بحيث كان مجموع العينة (455) مشارك، وظهرت النتائج بدرجات أعلى بكثير لطلاب علوم الرياضة مقارنة بعامة السكان الممارسين بدلالة إحصائية  $(p=0.09)$ ، وهذه النتائج تزيد من احتمال ان طلاب علوم الرياضة قد يكونون اكثر عرضة لبعض مكونات الإدمان للممارسة الرياضة بشكل عام.

وقام كل من Krivoschekov & Lushnikov (2011) بدراسة هدفت لمعرفة دوافع السلوك الإدماني ومحاولة الهروب من الحياة الواقعية عن طريق تغيير الحالة النفسية للشخصية من خلال تعاطي المخدرات أو أداء بعض الأنشطة اعتمادا على وسائل الهروب، وقد تكون متميزة بالإدمان الدوائية أو الكيميائية وغير الكيميائية أو السلوكية. وركز الباحثون اهتمامهم على الإدمان غير الكيميائي، وتم دراسة عينة بلغت 760 فرد، وأظهرت النتائج أن هناك تصنيفات للإدمان غير الكيميائي مثل القمار وإدمان العلاقات بين الأفراد والإدمان الجنسي والإدمان على الحب، والإدمان على الفوز، بما في ذلك الإدمان على الطعام والإدمان على استخدام أجهزة الكمبيوتر أو الإنترنت أو الإدمان على التمارين أو الرياضة وغيرها.

وقام Thomas and athors (2012) بدراسة هدفت لمعرفة دور الاضطراب الإدماني الذي يعاني منه الرياضيون، سواء كانوا من الكليات أو المحترفين. وتم تطبيق الدراسة على مجموعة من الرياضيين وأظهرت النتائج ان المقامرة كانت مسبب في كثير من الأحيان للإدمان الرياضي بالإضافة إلى الاكتئاب بين الرياضيين. ويتم تقديم خوارزمية ومسار الرعاية للرياضيين الذين يعانون من اضطراب إدماني وكذلك التوصيات التي يحتاجها الأطباء الرياضيون والأخصائيون في الطب الرياضي والمدربون والمستشارون لمعالجة الرياضيين الذين يعانون من اضطراب إدماني.

قام Sicilia Alvaro وآخرون (2018) بدراسة هدفت إلى التعرف على الدور الوسيط لأشكال الشغف في العلاقة بين اللوائح في الممارسة الرياضية الاعتيادية وممارسة الإدمان، وتكونت العينة من طلاب الجامعات (368 من الذكور، 117 من الاناث)، بحيث استخدم الباحث استبيان كأداة تقيس مدى وتيرة الممارسة على التمارين الرياضية، واللوائح التحفيزية للممارسة، وتم فحص

العلاقات بين متغيرات الدراسة، وأظهرت النتائج ارتباط ايجابي بين اشكال التحفيز الذاتي التي تحدد ذاتيا والأشكال الغير دافعة، وكلا الشكلين من الحوافز كان لهما تأثيرات مباشرة وغير مباشرة.

تعليق على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية منها

تم جمع الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بالدراسة الحالية ومحاولة جمع مجموعة من الدراسات التي تتناسب مع هدف الدراسة التي تتناول بناء أداة لقياس مستوى الإدمان الرياضي، وذلك من اجل تحصيل أكبر فائدة من تناول تلك الدراسات، وقد تضمنت الدراسات السابقة عدة أمور وخصائص منها ما يأتي:

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

1- التعرف على منهجية الدراسات السابقة وإجراءاتها

2- امتلاك القدرة على تحديد أهم الفقرات التي يمكن أن يتضمنها اختبار الإدمان الرياضي.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

يظهر شح في الدراسات التي تحدثت وبحثت في الإدمان الرياضي، بالإضافة الى عدم وجود دراسات عربية تطرقت لهذا الموضوع وفق علم الباحث، وهذا جعل الدراسة الحالية ذات أهمية كبيرة.

### إجراءات الدراسة

يتناول هذا القسم وصفا مفصلا للطريقة والإجراءات التي قام بها الباحث لتنفيذ هذه الدراسة، وتشمل وصفا للمنهج المتبع في الدراسة، ولمجتمع الدراسة، والعينة، وإجراءات الصدق والثبات لهذه الأداة، كما تتناول المعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة الدراسة.

### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الرياضيين ذوى المستويات العليا في الاتحادات الرياضية الأردنية والذي بلغ عددهم (375) لاعبا وفق إحصائيات اللجنة الأولمبية لعام 2018م.

### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (131) لاعبا تم اختيارها بالطريقة العشوائية، حيث قام الباحثون بالتنسيق مع مدربي المنتخبات الوطنية بعد أخذ موافقاتهم لإجراء الدراسة على لاعبي المنتخبات الأردنية المنتظمين في التدريبات والمشاركين في المنافسات

### أداة الدراسة

استخدم في هذه الدراسة اختبار يجمع مجموعة من الفقرات الخاصة لقياس مستوى الإدمان الرياضي.

تم استخدام الاختبار وسيلة لجمع البيانات من خلال استجابات اللاعبين، لقياس مستوى الإدمان الرياضي لديهم، حيث تم بناء أداة الدراسة وفق مصادرين لاشتقاق المؤشرات الرئيسية اللازمة للإدمان الرياضي، وهي كالآتي:

1. الدراسات السابقة:

من اجل بناء المؤشرات الخاصة بالإدمان الرياضي فقد تمثلت الإجراءات بمراجعة شاملة للأدب النظري والدراسات السابقة، والكتب المتعلقة بموضوع الإدمان الرياضي.

2. تحليل مهام اللاعب

قام الباحث بتحليل المهام والواجبات المطلوبة من الرياضي، سواء أكانت في أثناء التدريب أم خارج الوقت التدريبي.

ومن اطلاع الباحث على هذه المصادر قام بجمع المؤشرات اللازمة لاختبار مستوى الإدمان الرياضي، وبذلك أصبح مجموع الفقرات (20) فقرة، كما هو موضح في الملحق رقم (1).

المعاملات العلمية

### صدق الأداة (Measure Validity)

تم التوصل إلى دلالة صدق محتوى المقياس عن طريق عرضه على (12) محكم من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية والقياس والتقويم، حيث كانوا من كلية التربية الرياضية، ومن الجامعات الأردنية، وتم استرجاع (8) نماذج للاختبار من

المحكمين. كما هو موضح في ملحق رقم (2). وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في صدق محتوى كل عبارة من عبارات القائمة وإبداء الملاحظات حول أهمية كل فقرة وصحتها من الناحية اللغوية وإمكانية قياسها أداة، وقد اخذ الباحث بالآراء والتوجيهات التي أبدتها المحكمون\_ كما سيجري عرضها في الجزء الخاص بالنتائج.

### ثبات الأداة (Measure Reliability)

بعد أن تم إعداد الأداة بصورتها النهائية، تم وضعت في قائمة، وتم تطبيقها على عينه من مجتمع الدراسة وبلغ عددها (131) لاعب للتأكد من مدى ملائمة المقياس لهم ومدى فهمهم للعبارة الواردة فيها. ثم التطبيق على عينه تجريبية لحساب معامل الارتباط لفقرات الأداة التي بلغ عددها (25) فقرة، باستخدام معامل الارتباط بيرسون\_ حيث سيتم عرض قيم معاملات الثبات في الجزء الخاص بالنتائج\_ والجدول رقم (1) التالي يشير إلى قيمة معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لبان مدى ارتباط الفقرة بالمقياس.

الجدول (1) معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الإدمان الرياضي

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط
1	اتهامي من قبل المحيطين بي بالانغماس المفرط في النشاط الرياضي	0.41
2	اختلق مزيدا من الوقت لممارسة النشاط الرياضي	0.54
3	اخضع نفسي لبرنامج غذائي قاسي لزيادة او انقاص الوزن	0.61
4	ازيد العبه التدريبي على نفسي اثناء البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب	0.48
5	استمر في ممارسة النشاط الرياضي بعد التعرض للإصابة	0.52
6	استيقظ باكرا لممارسة النشاط الرياضي	0.55
7	استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بالألم	0.47
8	استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بالإرهاق	0.53
9	استمر في ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من شعوري بالتصلب العضلات	0.60
10	اشعر بعدم الراحة اذا نصحتني أحد بأخذ قسط من الراحة	0.56
11	افكر في تناول مواد منشطة تساعدني في الوصول للإنجاز	0.47
12	افكر كثيرا في تحقيق الإنجاز	0.62
13	اقضي غالبية وقتي في ممارسة النشاط الرياضي	0.55
14	امارس النشاط الرياضي بإفراط	0.61
15	امارس النشاط الرياضي بشدة عالية للوصول الي مستوى افضل	0.51
16	امارس نشاط الرياضي اضا في بشكل فردي بعيدا عن تعليمات المدرب	0.63
17	امارس النشاط الرياضي في حالة المرض	0.48
18	تحقيق الانجاز يأخذ جزءا كبيرا اثناء حديثي مع الزملاء	0.57
19	عند الخلود الى النوم يسيطر هاجس التدريب وتحقيق الانجاز على افكاري	0.50
20	لا اقدر ذاتي اذا لم مارس النشاط الرياضي	0.61
21	لا امارس الأنشطة الاستجماميه	0.51
22	لا اهتم بهوايات اخرى غير النشاط الرياضي	0.43
23	ممارسة التدريب للوصول الى الانجاز اهم اولوياتي	0.68
24	يرودني شعور بالانتقام عندما اتعرض لظلم تحكيمي	0.54
25	ينتابني سلوك عدواني اتجاه من يقف امام وصولي الى الانجاز	0.46

يشير الجدول (1) السابق إلى معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للأداء على مقياس الإدمان الرياضي، التي تم

استخراجها من خلال عينة التطبيق تراوحت في المدى (0.68 - 0.41)، وبالتالي تعدّ هذه القيم جيدة وتتم عن ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس.

#### المراحل الإجرائية

لقد صمم الباحث اختبار لقياس مستوى الإدمان الرياضي على شاكلة مقياس ليكرت الخماسي، وهي متدرجة كالآتي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، والجدول رقم (2) يبين التدرج الخماسي باستخدام أسلوب ليكرت لتدريج الفقرات والدرجات التي تعطى للفقرات.

#### الجدول (2) صياغة الفقرات بتدريج خماسي باستخدام أسلوب ليكرت لتدريج الفقرات والدرجات التي تعطى للفقرات

بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
1	2	3	4	5

وصنفت درجات التقييم في فئات حسب المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة إلى جميع الفقرات التي تمثل الفقرات الإيجابية، وذلك وفق معادلة طول الفئة، وذلك لوصف مستوى الإدمان الرياضي، وفقاً للمعيار الآتي:  
المدى =

$$0.80 = \frac{5-1}{5} = \frac{\text{العلامة القصوى} - \text{العلامة الدنيا}}{\text{العلامة القصوى}} \quad (\text{ناصر الدين، 2012}).$$

وبناء على ذلك تم تصنيف واقع التطبيق ضمن الفئات التالية:

من (4.23) فأكثر تطبيق بدرجة كبيرة جداً، ومن (3.42) إلى (4.22) تطبيق بدرجة كبيرة، ومن (2.61) إلى (3.41) تطبيق بدرجة متوسطة، ومن (1.80) إلى (2.60) تطبيق بدرجة قليلة، وأقل من (1.80) تطبيق بدرجة قليلة جداً.

وبعد ذلك تم اخذ موافقة اللجنة الاولمبية على القيام بهذه الدراسة في الاتحادات التي اعتبرت كمجتمع للدراسة، وبعد ذلك قام الباحث بزيارة الاتحادات الرياضية، حيث حصل على قائمة بأعداد اللاعبين.

ثم قام الباحث بعمل زيارات للاتحادات التي وقع عليها الاختيار ومقابلة رؤسائها والتعرف على مدى التعاون الذي يمكن الحصول عليه من قبل الإداريين واللاعبين في الاتحادات.

قام الباحث بتطبيق أداته بعد اختياره لعينه عشوائية بلغت (150) لاعبا من مجتمع الدراسة الكلي، ووزعت (150) نسخه من أداة الدراسة على اللاعبين الذين اختيروا كعينة للدراسة، وطلب من اللاعبين ملئ الاختبار.

وبعد الانتهاء من عملية التطبيق قام الباحث بجمع الاختبارات، والتأكد من صلاحيتها للتحليل من حيث ملؤها بالشكل الصحيح، وتأكد من مدى مصداقية اللاعبين في ملئ الاختبار، وبعد مراجعة وجمع الاختبارات أصبح العدد الحالي للتحليل (131) اختباراً حيث كانت موافقة للشروط التي وضعها الباحث، لتزويده بالبيانات التي ستستخدم فيها المعالجات الإحصائية المختلفة لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS Statistical Package for the Social Sciences)، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة على النحو الآتي:

1- للإجابة عن التساؤل الأول والمتعلق بدلالات صدق المقياس المطور فقد تم استخدام إجراء التحليل العاملي من خلال برمجية SPSS.

2- للإجابة عن التساؤل الثاني والمتعلق بدلالات ثبات المقياس فقد تم التحقق من ثباته باستخدام معامل الثبات (الاتساق الداخلي باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل كرونباخ ألفا، بالإضافة إلى ثبات تباعد الأفراد وثبات تباعد الفقرات) من خلال برمجية SPSS، وبرمجية (MULTILOG).

## عرض النتائج

يتناول هذا الجزء عرضاً للنتائج المتعلقة بالإجابة عن تساؤلات الدراسة، وتم التوصل بعد تحليل البيانات إلى النتائج الآتية:  
أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

- ما دلالات الصدق لمقياس الإدمان الرياضي المطور ؟.

للإجابة عن هذا التساؤل تم التحقق من دلالات الصدق الخاصة بمقياس الإدمان الرياضي من خلال عدة طرق وهي صدق المحتوى، وصدق البناء، وفيما يلي عرضاً لما تم التوصل إليه.

## ● صدق المحتوى

تم التحقق من هذا النوع من الصدق للمقياس الذي تم بناؤه، من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات ذات الصلة بهذا الموضوع، إضافة إلى مراجعة العديد من المقاييس التي تسعى إلى قياس مستوى الإدمان الرياضي في مختلف الأنواع، التي تم تحليل فقراتها المختلفة، للوصول إلى أداة شاملة لقياس موضوع البحث.

## ● صدق الظاهري

حيث تم عرض فقرات المقياس بعد أن تم صياغتها وتنقيحها بالوجه المناسب على عدد من المحكمين، حيث قاموا بإجراء التعديلات اللازمة على المقياس وفقراته لإخراجه بالشكل المناسب، وقد تم أخذ هذه التعديلات بالحسبان، إذ تم الحذف والإضافة والتعديل بناء على آراء المحكمين، بحيث أصبحت الفقرات بصورة نهائية مكونة من (25) فقرة كما في ملحق رقم (2)، واعتبر هذا الإجراء مؤشراً على صدق محتوى الأداة.

## ● صدق البناء (Construct Validity)

للتحقق من صدق البناء، تم استخدام طريقة الصدق العاملي من خلال إجراء التحليل العاملي (Factor Analysis)، وذلك لبحث العوامل المسؤولة عن الأداء على مقياس الإدمان الرياضي، والتأكد من عدد العوامل يتبناها المقياس، وبيّن الجداول (5) قيم الجذور الكامنة (Eigen Value) ونسبة التباين المفسر، ونسبة التباين التراكمي للعوامل التي لها جذر كامن أكبر من الواحد الصحيح والمستخلصة من جميع فقرات المقياس البالغ عددها (25) فقرة، باستخدام التحليل العاملي من الدرجة الأولى.

الجدول (3) قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لعوامل التحليل من الدرجة الأولى

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	نسبة التباين المفسر التراكمي
1	3.12	8.76	8.76
2	2.87	7.78	16.54
3	2.25	6.92	23.46
4	2.11	6.87	30.33
5	2.08	6.38	36.71
6	2.07	5.97	42.68
7	1.97	5.87	48.55
8	1.9	5.79	54.34
9	1.89	4.67	59.01
10	1.85	4.11	63.12
11	1.81	3.59	66.71
12	1.78	3.17	69.88
13	1.75	2.77	72.65
14	1.62	2.63	75.28
15	1.58	2.61	77.89

ويتضح من خلال الجدول، وجود خمسة عشر عاملاً لها جذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وفُسر ما يُقارب (77.9%) من التباين الكلي، وبالنظر إلى قيم الجذور الكامنة للعوامل نلاحظ تقاربها من بعضها البعض، مما يدل على عدم وجود عامل سائد، وبالتالي لا بد - نظراً لعدد الفقرات - من إجراء التحليل العاملي من الدرجة الثانية، ويوضح الجدول (4) نتائج التحليل العاملي من الدرجة الثانية للعوامل التي يزيد قيمة الجذر الكامن لها عن الواحد الصحيح.



الجدول (4) نتائج التحليل العاملي من الدرجة الثانية

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر %	نسبة التباين التراكمي %
1	2.64	43.20	43.20

يتضح من خلال الجدول (4) السابق، وجود عامل واحد سائد له جور كامن أكبر من الواحد الصحيح، وفسر ما يُقارب (43.20%) من التباين الكلي، وبالتالي وجود عامل سائد واحد يفسر أداء الافراد على مقياس الإدمان الرياضي الذي تم إعداده، كما أن الفقرات جميعها تشبعت بقيمة تشبعت تفوق (0.30)، لذا فقد تم الاحتفاظ بها، وهذا يعدّ مؤشر على ان الاداء حصلت صدق البناء جيد.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

- ما دلالات الثبات لمقياس الإدمان الرياضي المطور ؟

للإجابة عن هذا التساؤل فقد تم التحقق من دلالات الثبات لمقياس الإدمان الرياضي من خلال عدة طرق وهي ثبات الاتساق الداخلي (طريقة التجزئة النصفية ومعامل كرونباخ ألفا)، ثبات تباعد الأفراد وتباعد الفقرات، وفيما يلي عرضا لما تم التوصل إليه.

الجدول (5) معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل كرونباخ ألفا وتباعد الأفراد وتباعد الفقرات

المقياس	الثبات باستخدام التجزئة النصفية	الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا	الثبات باستخدام تباعد الأفراد	الثبات باستخدام تباعد الفقرات
الإدمان الرياضي	.68	.81	.74	.79

تم التوصل إلى ثبات المقياس الكلي من خلال استخراج معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية للمقياس بحيث تم تقسيم الفقرات مناصفة (فردية، زوجية) من خلال معادلة سبيرمان براون المصححة وبلغ معمل الثبات من خلال هذه الطريقة (0.68) وتعدّ هذه القيمة جيدة، كما تم استخراج معامل ثبات الاتساق الداخلي للأداة من خلال معامل كرونباخ ألفا ( $\alpha$ ) والذي بلغ (0.81)، حيث تعدّ هذه القيمة عالية في مثل هذا النوع من أدوات قياس السمات الإنسانية، كما تم التحقق من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات تباعد الأفراد وتباعد الفقرات، حيث تم حساب معامل ثبات تباعد الأفراد وتباعد الفقرات للمقياس، وبلغ معامل ثبات الأفراد (0.74)، بينما بلغ معامل ثبات تباعد الفقرات (0.79)، ويعتبر هذان المعاملان مرتفعان نسبياً، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمقدر جيد من الثبات.

#### مناقشة النتائج

يتناول هذا الجزء مناقشة للنتائج المتعلقة بالإجابة عن تساؤلات الدراسة:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول

- ما دلالات الصدق لمقياس الإدمان الرياضي المطور ؟

يشير صدق المحتوى بالنسبة للاختبارات إلى أن الوحدات التي يتضمنها الاختبار (محتوى الاختبار) تعكس أو تمثل محتوى الظاهرة المستهدفة من القياس، وهذا يعكس حسب رأي الباحث مدى تمثيل الاختبار او المقياس لمكونات القدرة او السمة او الشيء او الظاهرة التي يعبر عنها في هذا البحث بالإدمان الرياضي.

تحقق الصدق الظاهري عن طريق إقرار المحكمين لصلاحية الفقرات لقياس الإدمان الرياضي وقد حاز على نسبة 100% من آرائهم.

ويرى الباحث ان خبرات المحكمين المختصين في مجال الإدمان والإدمان الرياضي قد اثرت هذه الاداة وجعلت منها اداة متكاملة تساعدنا على اكتشاف مستوى الإدمان الرياضي لدى اللاعبين وفيما لو كانت عالية تساعدنا في علاجهم وتخفيف الأعراض التي يعانون منها.

ويشير صدق البناء ان هذه الاداة تقيس سمة الإدمان الرياضي دون غير كمفهوم، وهذا يعطي صفة تطابق درجات المفاهيم والافتراضات التي استند إليها الباحث في بناء المقياس، ويرى الباحث من خلال هذه النتيجة أن درجات الفهم لدى العينة لفقرات الاداة كانت متقاربة وانها صالحة للتطبيق على أي مجتمع رياضي مهما اختلفت اللعبة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

- ما دلالات الثبات لمقياس الإدمان الرياضي المطور ؟

يعني ثبات الاختبار أن الدرجات التي تم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، ومن المعترف عليه أن الثبات يشير إلى مدى الدقة والاتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (ناصر الدين، 2012) ويرى الباحث أن هذه الأداة أداة قياس جيدة وتمتاز بالاستقرار بحيث إن درجته لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار، وهذا يشير إن أداة الإدمان الرياضي قادرة على تحقيق نفس النتائج في حال تطبيقها على مجموعة من الرياضيين أكثر من مرة وتحت الظروف نفسها.

وفي ضوء النتائج الاحصائية التي استخدمت في جميع المراحل التي مر بها البحث تم قبول 25 فقرة حيث تم استبعاد وإضافة مجموعة من الفقرات، وتميز اختبار الإدمان بمعامل ثبات بلغ (0.68) للتجزئة النصفية و (0.81) لمعامل كرونباخ ألفا و (0.74) لتباعد الأفراد و (0.79) لتباعد الفقرات.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً: الاستنتاجات

في ضوء اهداف الدراسة وتساؤلاتها، وبعد تحليل البيانات ومناقشتها، توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

1. يمتاز اختبار الإدمان الرياضي بصدق جيد يخوله أن يكون قابلاً للتطبيق في الاتحادات الرياضية.
2. حقق اختبار الثبات للاختبار درجة جيدة تجعل منه اختباراً صالحاً لإعطاء نتائج وبيانات عن مستوى الإدمان الرياضي لدى الرياضيين.

#### ثانياً: التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي

1. استخدام اختبار الإدمان الرياضي والذي تم التحقق من فاعليته في الدراسة بالإضافة إلى تمتعه بخصائص سايكومترية جيدة.
2. إجراء دراسات على عينات مختلفة وأنشطة رياضية مختلفة، باستخدام هذا الاختبار.

## المراجع

- ابو زيد، مدحت عبد الحميد (2003)، لهفة الإدمان: تشخيصها وعلاجها، دار المعرفة العلمية.
- اديكتون وآخرون (2007)، انتشار أعراض الإدمان على ممارسة الرياضة
- البشتاوي، مهند، وإسماعيل، أحمد، (2006)، فسيولوجيا التدريب البدني. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- ديفيد وآخرون (1993)، الإدمان السلبي للعدائين الممارسين الذكور والإناث.
- راتب، اسامة كامل (2005)، الاعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين، والإداريين وأولياء الامور)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الرحمن، محمد السيد وآخرون (2009)، علم النفس الاجتماعي، مكتبة عبد الدايم، الاسماعيلية.
- ناصر الدين، يعقوب عادل (2012)، واقع تطبيق الحاكمية في جامعة الشرق الأوسط من وجهة نظر أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية العاملين فيها، اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.
- Carter, j.c,blackmoreme,sutandar- pinnock, k, woodside, d.b.(2004).relapse in anorexia nervosa: asurvival analysis.

Psychological medicine.

Freimuth, m., moniz, s., & kim, s. r. (2011). clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. International journal of environmental research & public health.

Sicilia alvaro (2018), Motivation regulations and exercise addiction.

Griffiths MD, Szabo A, Terry A. (2005) The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. British Journal of Sports Medicine.

S. G. Krivoschekov, O. N. Lushnikov (2011), Psychophysiology of sports addictions (exercise addiction)

Thomas W. Miller, Jeanine M. Adams, Robert F. Kraus, Richard Clayton, Jean M. Miller, Jeffrey Anderson, Bruce Ogilvie (2012), Gambling as an Addictive Disorder Among Athletes, Clinical Issues in Sports Medicine

## Constructing Test to Measure the Level of Sports Addiction

*Sami Taaseer Noor\**

### ABSTRACT

The study is designed to build a test to measure the level of sports addiction. The study sample consists of (131) high level players who are randomly chosen. The researchers use a descriptive approach to suit the nature of the study. The researchers have also constructed a test consisting of (25) on addiction, and have used a statistical packages (Spss) program in data analysis. The results of the study indicate that the test of the level of sports addiction is characterized by the characteristics of honesty and stability good, and recommends the researchers to use this test by researchers in addition to conducting studies on different samples of the players to measure the level of addiction to them.

**Keywords:** Addictive Sports.

---

\* School of Physical Education, University of Jordan. Received on 26/8/2018 and Accepted for Publication on 8/11/2018.